

## SAMATHA DAN VIPASSANA

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

### PENDAHULUAN

Ada banyak buku yang mengaku mengutip atau sesuai dengan sabda Buddha. Jika seseorang bersungguh-sungguh mempelajarinya dengan seksama (mungkin butuh waktu tahunan), maka dia akan menjumpai berbagai pertentangan dan ketidakcocokan yang telah bercampur dengan Dhamma dalam banyak buku.

Dua mazhab utama Buddhisme – Theravada dan Mahayana (termasuk Buddhisme Tibet atau Vajrayana) saling berbeda dalam beberapa ajaran yang penting. Sayangnya, harus diakui bahwa ajaran-ajaran yang salah terdapat di mazhab Theravada maupun Mahayana.

Satu-satunya kumpulan buku yang diakui bersama kedua mazhab sebagai sabda Buddha sendiri, dan juga cocok, tanpa pertentangan adalah keempat Nikaya terdahulu pada mazhab Theravada (Dîgha Nikaya, Majjhima Nikaya, Samyutta Nikaya, dan Anguttara Nikaya), yang merupakan Sutra Agama pada mazhab Mahayana. Kumpulan buku ini diterima oleh banyak bhikkhu dan sarjana sebagai ajaran Buddha yang asli. Buku-buku lainnya dapat diterima sepanjang tidak bertentangan dengan kumpulan buku ini.

Penting untuk memahami ajaran yang sebenarnya dan asli dari Buddha jika kita hendak mencapai tujuan sejati dari ajaran Buddha – untuk mengakhiri daur lahir-mati.

Kebanyakan Umat Buddha meyakini suatu ajaran karena ajaran tersebut berasal dari bhikkhu tertentu, tanpa menyadari bahwa beberapa dari ajaran tersebut berasal dari Atthakatha (Kitab Ulasan) atau buku lain yang bertentangan dengan Nikaya.

Sebagai contoh, banyak yang percaya cerita tentang Siddhattha Gotama (yang kemudian menjadi Buddha Sakyamuni) menyelinap keluar pada tengah malam – setelah melihat istri dan anaknya yang sedang tidur untuk terakhir kalinya – untuk pergi meninggalkan kehidupan berumah tangga, menjadi seorang pertapa. Cerita sesungguhnya diberitahukan oleh Buddha di dalam Majjhima Nikaya 26: "Kemudian, ketika masih muda, sebagai seorang pemuda berambut hitam yang memiliki berkah kemudaan, di dalam masa jaya kehidupan, walaupun ibu dan ayahku berharap sebaliknya dan menangis dengan wajah berlinang air mata, aku mencukur habis rambut dan jenggotku, memakai jubah oker, dan meninggalkan kehidupan berumah tangga menuju kehidupan tanpa rumah".

Dari sini kita mendapatkan contoh pemahaman salah yang telah tertanam di pikiran orang, tanpa mereka sadari. Masih ada beberapa ajaran penting yang bertentangan dengan keempat Nikaya yang asli yang akan kita diskusikan berikut ini.

## JALUR BODHISATTVA DAN JALUR ARAHAT TIDAK BERBEDA

Ajaran lainnya yang tidak bersesuaian adalah adanya jalur Bodhisatta /Bodhisattva yang dibedakan dari jalur Ariya atau Arahata. Jalur Bodhisattva, cita-cita mazhab Mahayana, yang juga diterima oleh sebagian kecil penganut Theravada, dianggap sebagai jalan untuk menjadi seorang Sammasambuddha, dengan tujuan untuk mengajari dan membebaskan makhluk hidup, dan ini dicapai dengan bersumpah untuk menjadi seorang Sammasambuddha, kemudian melatih paramita atau parami (penyempurnaan diri) selama berkalpa-kalpa (siklus dunia). Jadi, bagi mereka yang meyakini hal ini, Buddha kita dulunya adalah pertapa Sumedha yang bertemu dengan Buddha Dîpankara dan kemudian bersumpah untuk menjadi seorang Sammasambuddha. Setelah itu, beliau diperkirakan mengembangkan parami selama 4 asankheyyakappa (kalpa tak terhitung) dan 100 mahakappa (kalpa besar), dan bertemu dengan 24 Buddha yang juga diperkirakan bahwa beliau kelak akan menjadi Buddha Sakyamuni (atau Gotama).

Jika kita meneliti keempat Nikaya maka kita akan menemukan Sutta (khotbah) yang bertentangan dengan kepercayaan ini.

Didalam Nikaya, kita menemukan Buddha menyebut dirinya Arahata dan bukan menggunakan istilah itu untuk siswa-siswa Arahata-Nya, melainkan menyebut mereka "siswa-siswa Ariya yang dibebaskan oleh kebijaksanaan". Kemudian, kita menemukan bahwa Buddha memiliki kemampuan mengingat kehidupan lampau dan Beliau menyebutkan di dalam Majjhima Nikaya 4 bahwa Beliau mengingat kembali kehidupan lampauya berkalpa-kalpa sebelumnya, tetapi Beliau tidak pernah menyebutkan pernah bersumpah untuk menjadi seorang Buddha di masa lampau.

Kenyataannya, dalam Anguttara Nikaya 5.5.43, Buddha bersabda bahwa bukanlah doa dan sumpah yang akan membuat kita mendapatkan apa yang kita inginkan, melainkan kamma (perbuatan atau tindakan). Buddha meraih pencerahan melalui Jalan Mulia Berunsur Delapan, begitu juga dengan siswa-siswa Arahata-Nya.

Dalam Sutta Nipata 22.6.58, Buddha menjelaskan bahwa perbedaan antara diri-Nya dan siswa-siswa Arahata-Nya adalah Beliau lebih dulu menjalani Jalan Mulia Berunsur Delapan (camkan bahwa seorang Sammasambuddha menjalani Jalan Mulia) dan siswa-siswa Arahata-Nya menjalani jalan yang sama setelah diri-Nya – tidak ada perbedaan utama lainnya antara Beliau dan siswa-Nya. Di dalam Digha Nikaya 14, Buddha berkata Beliau hanya mengingat kembali 91 kalpa dan mengetahui hanya 6 Buddha (yaitu Sammasambuddha) dalam selang waktu tersebut – tidak menyebutkan adanya 24 Buddha.

Di Majjhima Nikaya 26, Buddha mengatakan bahwa setelah Beliau meraih pencerahan, Beliau tidak bermaksud untuk mengajarkan Dhamma, sebelum menerima permohonan dari Brahmâ Sahampati. Seandainya saja Beliau pernah bersumpah di masa lampau, kita tentunya berharap Beliau memabarkan Dhamma sesegera mungkin setelah pencerahan, karena ini adalah tujuan yang telah dinanti-nantikan selama kalpa yang tak terhitung lamanya.

Di dalam Majjhima Nikaya 116, Isigili Sutta, Buddha merujuk pada Bukit Isigili di luar Râjagaha dan mengatakan bahwa 500 Paccekabuddha pernah menetap di atas bukit tersebut serta menyebutkan nama-nama Buddha tersebut. Jadi, kita menemukan keberadaan banyak Paccekabuddha dibandingkan dengan Sammâsambuddha.

Walaupun Buddha Sakyamuni setelah meraih pencerahan bukan bermaksud untuk mengajar melainkan menjadi seorang Paccekabuddha, tetapi akhirnya dimohon Brahmâ untuk memutar roda Dhamma. Jadi kebanyakan Buddha enggan untuk mengajarkan Dhamma karena hanya sedikit makhluk hidup yang benar-benar mampu untuk mempraktikkannya. Paccekabuddha dan Sammâsambuddha pada dasarnya adalah sama, hanya saja Sammâsambuddha mengajarkan Dhamma.

Berdasarkan hal ini, kita menemukan bahwa perbedaan jalur Bodhisattva dari jalur Arahata dengan dasar Arahata itu egois adalah tidak benar karena kebanyakan Buddha enggan untuk mengajarkan Dhamma.

Kesalahan yang paling fatal dalam teori perbedaan jalur Bodhisattva dengan jalur Ariya disampaikan melalui Majjhima Nikaya 81. Di dalam Sutta ini, Buddha mengingat kembali kehidupan lampainya sebagai Brahmana Jotipâla yang bersahabat baik dengan Ghatikâra, seorang pendukung setia Buddha Kassapa (Buddha sebelumnya). Ghatikâra berkali-kali gagal mengajak Jotipâla untuk menemui Buddha Kassapa – yang menunjukkan bahwa sumpah yang dibuat pada masa lampau akan sia-sia belaka karena tidak ada ingatan mengenai hal ini. Kemudian ketika dia dipaksa menjumpai Buddha Kassapa, dia menolak untuk menghormati Buddha (berbeda sekali dengan kisah tentang sumpah!). Namun, setelah mendengarkan ajaran Buddha Kassapa, Jotipâla berubah total. Dia meninggalkan ajaran Brahmana dan menjadi seorang bhikkhu di bawah Buddha Kassapa.

Setelah kehidupan itu, beliau lahir kembali di Surga Tusita dan belakangan lahir di dunia dan menjadi Buddha Sakyamuni. Sangatlah mungkin bagi seorang Sotâpanna atau Sakadâgâmi (kemuliaan tingkat kedua) untuk kemudian menjadi seorang Buddha karena ketika Beliau lahir kembali di alam manusia, Buddha dan Dhamma mungkin sudah tidak ada lagi sehubungan dengan berlalunya jutaan tahun di surga dan waktu untuk pencerahan sudah tiba. Jadi dari Sutta ini kita menemukan bahwa seorang Ariya-lah yang menjadi Buddha. Apakah seorang Buddha adalah Paccekabuddha atau Sammâsambuddha – keduanya adalah sama saja seperti halnya Buddha Sakyamuni kita, terkecuali bahwa yang satu tidak mengajarkan Dhamma sedangkan yang lainnya dimohon untuk itu – bergantung pada masing-masing.

Jadi kita menemukan dalam Nikâya bahwa Buddha tidak pernah mengajarkan bahwa jalur ke-Buddha-an terpisah dari jalur Ariya, melainkan hanya buku-buku belakangan yang membedakannya. Melatih pârâmi tidak akan membawa kita keluar dari samsâra (lingkaran lahir-mati), melainkan hanya membawa kita menuju alam surga dan kemudian turun ke alam menderita dan berulang-ulang demikian.

Inilah yang terjadi pada Bodhisatta kita selama kalpa yang tak terhitung lamanya sampai berjumpa dengan Buddha Kassapa yang mengajarkan Jalan Mulia Berunsur Delapan, satu-satunya cara untuk keluar dari samsâra.

Cerita-cerita tentang bagaimana Bodhisatta melatih pârâmi ditemukan dalam Jâtaka. Ketika kita menelaah Jâtaka, sangat jelas bahwa isinya adalah dongeng yang diciptakan untuk mengajari nilai-nilai kebajikan pada anak-anak, seperti Fabel Aesop dan Dongeng Grimm... bagaimana mungkin binatang dapat berbicara dan berkelakuan seperti manusia kecuali dalam dongeng. Cerita seperti Vessantara Jâtaka, dimana Bodhisatta, dalam usahanya untuk menyempurnakan dânapârâmi, menyerahkan istri dan kedua anaknya kepada seorang pengemis kejam yang memukuli mereka, adalah bertentangan dengan Dhamma. Buddha berkata bahwa pemberian yang baik adalah pemberian yang tidak melukai diri sendiri maupun makhluk lain.

Penjelasan di atas menekankan pentingnya fakta bahwa Buddha hanya mengajarkan Jalan Mulia Berunsur Delapan untuk meraih pencerahan dan mengakhiri penderitaan, yang berbeda dengan jalan lainnya.

## SAMATHA DAN VIPASSANÂ

Sekarang kita akan mendiskusikan hal lainnya – Samatha dan Vipassanâ – dengan jelas. Ada anggapan secara umum bahwa terdapat dua kelompok praktisi meditasi, yang disebut Samathayânika dan Vipassanâyânika, yang bersumber dari Kitab Ulasan (Atthakathâ). Kitab Ulasan mengulas bahwa ada dua jenis Arahata – yang melatih meditasi Samatha dan yang melatih meditasi Vipassanâ.

Dari sumber ini, muncullah kepercayaan bahwa Arahata dapat mencapai pencerahan dengan empat Jhâna/tiga Jhâna/dua Jhâna/satu Jhâna atau bahkan tanpa Jhâna. Walaupun seseorang tidak memiliki Jhâna, dia masih dapat mencapai pencerahan – yang sebenarnya tidaklah memiliki dasar rujukan dalam keempat Nikâya. Orang yang demikian disebut Sukkhavipassaka Arahata, yakni Arahata "dengan penembusan kering".

Begitu orang berpandangan bahwa ada Samathayânika yang berbeda dan terpisah dari Vipassanâyânika, mereka kemudian akan mulai membedakan bahwa Samathayânika tidak memiliki kebijaksanaan, sebaliknya Vipassanâyânika melatih kebijaksanaan. Hal ini mirip dengan pembedaan jalur Bodhisattva dengan jalur Arahata.

## VIPASSANÂ MENUNTUN KEPADA KEBIJAKSANAAN

Salah satu Sutta yang menuntun ke anggapan tersebut terdapat dalam Anguttara Nikâya. Sutta Anguttara Nikaya 2.3.10 menyatakan: Ada dua hal (catat: bukan satu!) yang mendukung kepada pengetahuan, pertama Samatha dan yang kedua Vipassanâ.

Sutta ini menyatakan bahwa hasil dari praktik Samatha adalah pengembangan batin, dan hasil dari pengembangan batin adalah ditinggalkannya nafsu; ditinggalkannya nafsu berarti mencapai kebebasan karena batin. Kemudian Sutta tersebut menyatakan bahwa Vipassanâ menuntun kepada pengembangan kebijaksanaan, yang akan menghapuskan kebodohan; yang berarti mencapai kebebasan karena kebijaksanaan.

"Samatha" secara harfiah berarti penekanan atau penenangan; dan istilah yang lebih baik digunakan adalah penenangan – proses menenangkan batin. Samatha menuntun kepada pengembangan batin, yang berarti konsentrasi atau ketenangan, dan hasil dari ketenangan batin menurut Sutta adalah ditinggalkannya nafsu.

Kemudian, "Vipassanâ" sebaiknya diterjemahkan sebagai perenungan, daripada diterjemahkan sebagai penembusan. Terjemahan menjadi penembusan tidak tepat karena kata Vipassanâ terdiri dari dua kata yaitu "vi" dan "passana", dimana "vi" adalah awalan yang berarti pemisahan, dan "passana" adalah melihat, mengamati.

Jadi ketika anda mengamati dan terpisah, maka itulah perenungan. Hasil dari praktik Vipassanâ adalah pengembangan kebijaksanaan, yakni penembusan. Jadi jika anda mempraktikkan Vipassanâ dan bisa memperoleh penembusan, Vipassanâ seharusnya bukan bermakna "penembusan". Vipassanâ seharusnya bermakna "perenungan" dan itu yang akan menuntun anda kepada penembusan, dan hasil dari penembusan adalah dihapuskannya kebodohan, dan anda mencapai kebebasan karena kebijaksanaan.

Selanjutnya, ada Sutta lain (Majjhima Nikaya 44) yang menjelaskan bahwa tanda (nimitta) dari Samâdhi adalah Satipatthâna – kembali kita lihat bahwa Satipatthâna dan Jhâna adalah berhubungan. Ini adalah hal yang sangat penting. Ini berarti sekali anda memiliki Jhâna, Satipatthâna terbentuk dengan sendirinya. Jika anda mencoba melatih Satipatthâna, maka ini sama artinya dengan mencoba melatih konsentrasi; dan bukan berarti seseorang yang melatih konsentrasi memiliki 4 Jhâna, karena dia hanya mencoba untuk mengkonsentrasikan pikirannya. Dia masih belum dapat mencapai konsentrasi; tetapi saat dia mencapai Jhâna maka berarti dia telah mencapai konsentrasi. Serupa halnya seseorang yang mencoba untuk melatih Satipatthâna tanpa Jhâna tidak berarti dia memiliki Satipatthâna, dia hanya mencoba untuk sadar.

Apabila dia mencapai Jhâna, maka hal itu akan terlihat melalui Satipatthâna yang dimilikinya. Satipatthâna seharusnya bermakna "keadaan perenungan yang mendalam". Patthâna berasal dari dua kata – "pa" dan "thâna". "Pa" berarti berangkat dan juga bisa berarti bergerak melampaui. Itulah sebabnya

mengapa "pa" juga umumnya berarti melampaui, hebat, atau mendalam. "Thâna" secara literatur berarti berdiri diam; bisa juga berarti suatu kondisi atau keadaan atau situasi.

Jadi, Satipatthâna cenderung bermakna keadaan perenungan (Sati) yang mendalam dan Satipatthâna diperoleh ketika seseorang mencapai Jhâna. Ini didukung oleh Sutta Majjhima Nikaya 125 dimana Buddha menjelaskan pelatihan Satipatthâna sebagai ganti istilah Jhâna I yang biasanya digunakan. Tanpa menyebutkan Jhâna I, Buddha selanjutnya menyebutkan pelatihan Jhâna II, III, dan IV. Jadi, Satipatthâna dianggap sama dengan Jhâna I itu sendiri.

Ada satu Sutta (Samyutta Nikaya 52.1.4) dimana Buddha mengatakan bahwa Satipatthâna harus ditinggalkan setelah dicapai. Namun, Sutta yang lain (Samyutta Nikaya 47.1.4) menjelaskan bahwa siswa Buddha, baik yang masih belajar (sekha) maupun Arahat selalu berdiam di dalam Satipatthâna. Dengan kata lain, latihlah Satipatthâna sampai anda mencapainya; tetapi setelah anda mencapainya, Buddha mengatakan untuk meninggalkan latihan itu. Mengapa?

Karena seperti yang dinyatakan sebelumnya, petunjuk atau tanda Jhâna adalah Satipatthâna. Oleh sebab itu, anda dapat meninggalkan latihan Satipatthâna sekalipun anda masih tetap berdiam dalam Satipatthâna karena telah terbentuk.

Ada Sutta lain (Samyutta Nikaya 52.1.3), lengkapnya tiga Sutta, dimana Arahat Anuruddha ditanyai penyebab kekuatan saktinya. Anuruddha dapat melihat seluruh sistem dunia sejelas melihat telapak tangannya sendiri. Beliau menjawab bahwa penyebabnya adalah Satipatthâna. Umumnya, penyebab kekuatan supernormal selalu disebut sebagai Jhâna. Hanya Jhâna yang bisa memberikan kekuatan supernormal, tetapi di sini Anuruddha mengatakan Satipatthâna – hal itu berarti Satipatthâna tidak terpisahkan dari Jhâna. Hanya ketika anda memiliki Jhâna, anda memiliki Satipatthâna.

## LATIHAN SATIPATTHÂNA

Marilah kita meninjau bagaimana melatih Satipatthâna menurut Nikâya. Ada sekitar delapan Sutta (misalnya Anguttara Nikaya 5.2.14) yang mendefinisikan Sati sebagai "mengingat apa yang telah diucapkan dan dilakukan pada suatu waktu yang telah lama berlalu". Sati berasal dari kata yang berarti ingatan. Jadi terjemahan yang sesuai untuk Sati adalah perenungan. Kata perhatian sering digunakan untuk Sati.

Kata perhatian memiliki dua arti:

- a) menjadi waspada atau memperhatikan secara umum;
- B) perenungan atau ingatan.

Jadi tepat sekali jika perhatian yang bermakna perenungan dipakai untuk Sati.

Akan tetapi, kebanyakan orang menggunakan kata perhatian dengan makna waspada dan memperhatikan secara umum terhadap apa yang dilihat, didengar, dicium, dirasa, disentuh, dan dipikirkan; yakni menjadi waspada atas apa yang dirasakan oleh 6 pintu indera; yang tidaklah sesuai maknanya. Saat kita menyelidiki Sutta yang terkait dengan latihan Sati dan Satipatthâna, kita menemukan bahwa Buddha mengajarkan bahwa hal ini meliputi perenungan yang hanya ditujukan kepada 4 hal – badan jasmani, perasaan, pikiran, dan Dhamma.

Dalam Samyutta Nikaya 47.1.6, Buddha menjelaskan bahwa jika perhatian kita ditujukan pada dunia luar berupa penglihatan, bunyi, bau, cita rasa, dan sentuhan, maka kita berada dalam daerah kekuasaan Mara,

yang berbahaya. Kita dinasihati untuk menjaga pintu-pintu indera dan tetap berada dalam area empat objek dari Sati.

Jadi jika kita menggunakan kata perhatian dalam menerjemahkan Sati, kita harus ingat bahwa itu bukanlah perhatian dengan makna yang umum, tetapi perhatian yang khusus ditujukan kepada empat objek. Perhatian atau kewaspadaan yang biasanya terhadap tingkah laku jasmani diistilahkan Sampajañña di dalam Nikāya.

Marilah kita kembali ke terjemahan yang lebih tepat dari Sati, yaitu perenungan.

Perenungan atau 'mengingat' tidak hanya merujuk kepada masa lalu. Bisa digunakan untuk masa kini atau bahkan masa depan, misalnya "ingat kunci pintu ketika kamu keluar". Dalam kasus latihan Sati, hal itu berarti perenungan terhadap empat objek meditasi (badan jasmani, perasaan, pikiran, dan Dhamma) dari waktu ke waktu, yakni di masa kini. Mengapa kita ingin merenungi objek meditasi dari waktu ke waktu?

Karena pikiran kita terus menerus dihanyutkan âsava ( arus mental yang tidak terkendali) sehingga kita tidak memiliki kontrol terhadapnya.

Dalam Sutta Samyutta Nikaya 35.206, Buddha memberikan perumpamaan yang baik untuk mengilustrasikan bekerjanya pikiran. Buddha mengatakan, seorang pria menangkap enam binatang – seekor ular, buaya, burung, monyet, anjing, serigala – mengikat mereka bersama dan membiarkan mereka. Masing-masing dari mereka kemudian akan mencoba untuk pergi ke arahnya sendiri – ular menuju ke lubang, buaya menuju ke air, burung terbang ke angkasa, monyet pergi ke hutan, anjing menuju ke kampung, dan serigala menuju tanah pemakaman. Mereka akan terikat kepada yang lebih kuat. Untuk mengendalikan keenam binatang itu, daripada mengikatnya bersama dan membiarkan mereka pergi, seharusnya mereka diikat di sebuah tiang yang kuat. Mereka kemudian hanya akan bisa berputar-putar di tiang itu. Ketika mereka lelah, mereka hanya akan berdiri, meringkuk, atau berbaring di dekat tiang tersebut.

Mirip seperti itu, pikiran memiliki enam kesadaran yang selalu saling menarik ke arah yang berbeda-beda, dan mengikuti yang paling kuat setiap saat. Kesadaran mata menuju ke bentuk, kesadaran telinga ke bunyi, kesadaran hidung ke bau, kesadaran jasmani ke sentuhan, kesadaran otak ke ide. Untuk menjinakkan pikiran, kita harus mengikatnya pada satu objek meditasi (misalnya: perenungan pada nafas, Ânâpânasati) sampai pikiran bertahan di sana dan tidak tertarik keluar ke enam arah yang berbeda itu.

Ketika hal itu terjadi, kita memiliki kontrol terhadap pikiran dan telah menekan âsava, yang memberikan kita kesempatan selanjutnya untuk menghancurkannya secara total. Jadi, kita lihat di sini pentingnya merenungi satu objek dari waktu ke waktu sampai pikiran kita mampu menetap pada objek tersebut, alias menjadi jinak, yang berarti pikiran yang terkendali, terpusat.

Samyutta Nikaya 47.2.10 memberikan perumpamaan yang sangat mengena untuk menunjukkan bagaimana Satipatthâna seharusnya dilatih. Dalam perumpamaan ini, seorang pria dipaksa untuk membawa sebuah mangkuk berminyak penuh di antara kerumunan orang banyak yang sedang menonton wanita tercantik di daerahnya, menyanyi dan menari. Seorang pria mengikutinya dengan pedang yang siap untuk memotong kepalanya kalau tertumpah satu tetes minyakpun. Dengan demikian, dia harus sangat waspada terhadap mangkuk minyaknya, tanpa membiarkan pikirannya teralihihkan sedikitpun oleh hal-hal lainnya, yakni perhatian yang terpusat pada satu objek. Ini adalah penjelasan yang gamblang dari latihan Satipatthâna, yang dengan jelas akan mengarah konsentrasi yang sempurna.

Jadi, dalam latihan Satipatthâna, kita merenungi satu dari empat objek dan jika latihan kita sampai pada keadaan yang mendalam, maka terwujudlah pikiran yang terpusat (Samyutta Nikaya 47.1.4, SN 47.1.8,

dan Majjhima Nikaya 125). Ketika hal itu terjadi, kita dapat meninggalkan (usaha) latihan (Samyutta Nikaya 52.1.4) karena telah terwujud, mengingat bahwa Satipatthâna adalah tanda dari Jhâna (Majjhima Nikaya 44).

Di Majjhima Nikaya 125, Buddha berkata bahwa dalam latihan Satipatthâna, seseorang tidak seharusnya memikirkan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan badan jasmani atau perasaan atau pikiran atau Dhamma – sesuatu yang hanya mudah dilakukan oleh pikiran yang telah mengembangkan kemampuan untuk memotong kecenderungan menjalarnya pikiran, yakni seseorang yang mencapai Jhâna (Digha Nikaya 21).

Saat kita menggunakan pikiran yang sedang bekerja, itu adalah jenis kebijaksanaan yang lebih rendah. Buddha menghendaki kita melatih pikiran yang lebih tinggi, mencapai Jhâna supaya pikiran terangkat ke tingkatan yang lebih tinggi. Kemudian, saat kita menggunakannya untuk merenung, kita bisa memahami secara intuitif dan melihatnya secara mendalam.

Konsentrasi yang dangkal memungkinkan kita untuk memahami pada tingkatan yang dangkal (sebagai bukti dari kenyataan bahwa pencapaian Sotâpanna dan Sakadâgâmi tidak membutuhkan Jhâna), sedangkan konsentrasi yang mendalam memungkinkan kita untuk memahami dalam tingkatan yang mendalam (pencapaian Anâgâmi dan Arahat membutuhkan empat Jhâna).

Kemudian, Buddha berkata di Sutta Samyutta Nikaya 12.1.10 bahwa sebelum pencerahan-Nya, Beliau menggunakan Yonisomanasikâra (pertimbangan mendalam) dan memahami asal mula penderitaan. Dengan pikiran yang lebih tinggi, kita melanjutkan perenungan pada empat objek Satipatthâna dan khususnya tanpa diri atau tanpa inti dari lima kelompok kehidupan, yang pada akhirnya membawa kita pada pencerahan.

#### The Four Reliances

First, rely on the spirit and meaning of the teachings, not on the words;

Second, rely on the teachings, not on the personality of the teacher;

Third, rely on real wisdom, not superficial interpretation;

And fourth, rely on the essence of your pure Wisdom Mind, not on judgmental perceptions.

suhu ada sedikit pertanyaan...jika kita pernah mendapatkan nimitta kemudian skrg ini kita selama meditasi sdh tdk ada nimitta lagi apakah itu suatu kemajuan atau kemunduran?

Sebenarnya uggha nimitta (bayangan tercapai) atau biasa hanya disebut sebagai Nimitta ini merupakan bayangan atau gambaran yang muncul sebagai hasil dari pemusatan pikiran pada sebuah obyek dan Tahap ini bila dilihat pada tingkat Samadhi, maka ia berada pada tingkat Upacara Samadhi (meditasi tetangga). Disebut Meditasi Tetangga, sebab tingkat pencapaian ini telah sangat dekat dengan pada tingkat Appana Samadhi (Meditasi tercapai).

Faktor-faktor Jhana sudah muncul, namun masih belum kuat dan mantap. Walaupun demikian, Niravana (rintangan batin) telah dapat ditekan dan diendapkan. Selama pikiran terkonsentrasi pada tingkat Upacara Samadhi, Niravana tidak berdaya untuk berperan.

Jadi jika suatu saat, nimitta ini menghilang, hal itu bisa disebutkan sebagai kemunduran dalam meditasi.

wah...OOT nih....., nanti kalau mau dilanjutkan masuk ke Ruang Meditasi pada Thread "Meditasi dalam Praktik" aja deh ya ?.....:)

## TIDAK ADA KECENDERUNGAN TERIKAT PADA JHÂNA

Belakangan, beberapa buku mencoba menjauhkan anda dari pelatihan Jhâna. Melatih Jhâna dinyatakan dapat menyebabkan anda dengan mudah melekat kepadanya. Ini cukup berlawanan dengan apa yang disebutkan dalam Sutta. Di Majjhima Nikaya 44, disebutkan ada tiga jenis perasaan – perasaan yang menyenangkan, tidak menyenangkan, dan netral. Umumnya, saat anda mengalami perasaan yang menyenangkan, ada potensi kecenderungan untuk melekatinya, terikat pada perasaan yang menyenangkan itu. Tetapi tidak semua perasaan yang menyenangkan menyebabkan anda memiliki potensi kecenderungan untuk melekatinya.

Dalam kasus Jhâna, ketika seseorang memasuki Jhâna I "nafsu ditinggalkan dan tiada kecenderungan untuk melekatinya (Jhâna)". Jadi, tidak ada kecenderungan untuk terikat pada Jhâna. Pernyataan bahwa seseorang bisa terikat pada Jhâna tidaklah berdasar. Pernyataan demikian sama artinya dengan, pertama sekali, anda harus menolak makan, hubungan pernikahan, tidur, niat mengemudi mobil bagus, semua hal ini harus anda lepaskan, karena semua ini akan menimbulkan kecenderungan untuk melekatinya. Dalam kasus Jhâna, sungguh hal yang berbeda.

Dalam kasus Jhâna IV, bahkan lebih lagi dari Jhâna I. Barusan tadi kita baca keadaan Jhâna IV. Sebelum seseorang dapat masuk ke dalam Jhâna IV, pertama-tama dia harus melepaskan dukkha, sukha, domanassa, somanassa; yang berarti semua perasaan badan jasmani yang tidak menyenangkan, semua perasaan badan jasmani yang menyenangkan, semua perasaan mental yang tidak menyenangkan, semua perasaan mental yang menyenangkan harus dilepaskan sebelum dia bisa mendiami Jhâna IV, yang merupakan keadaan kemurnian sempurna perenungan (Sati) dan keseimbangan batin. Jadi dalam kasus Jhâna, tidak ada dasar untuk menyatakan bahwa anda dapat terikat kepadanya.

## JHÂNA HARUS DIKEMBANGKAN, BUKAN DITAKUTI

Sehubungan dengan nasihat untuk tidak melatih Jhâna, kita temukan di Anguttara Nikaya 1.20.2 s.d. 1.20.5 bahwa Buddha malah mengatakan hal yang sebaliknya. Buddha mengatakan jika seorang bhikkhu bisa berdiam dalam Jhâna untuk sesaat saja, sesingkat jentikan jari, dia adalah benar-benar seorang bhikkhu, dan bhikkhu itu tidak sia-sia menerima persembahan makanan, apalagi seorang bhikkhu yang bisa berdiam dalam Jhâna lebih lama lagi. Buddha begitu menghargai Jhâna sehingga Buddha memuji siapapun yang bisa berdiam dalam Jhâna, walaupun hanya sesaat.

Dalam Majjhima Nikaya 66, MN 139, dan DN 29, Buddha mengatakan bahwa kesenangan indera tidak seharusnya dituruti, tidak seharusnya dikejar, tetapi kebahagiaan Jhâna "harus dikejar, dikembangkan, dan sering dilatih; tidak seharusnya ditakuti".

Ini dikarenakan "Jhâna memberikan anda pencapaian Sotâpanna, Sakadâgâmi, Anâgâmi, dan Arahat".  
Perlu alasan yang lebih meyakinkan lagi untuk melatih Jhâna?

## PARA ARAHAT TERUS BERDIAM DI DALAM JHÂNA



Jika kita membaca Sutta-Sutta (seperti Majjhima Nikaya 36 dan Samyutta Nikaya 28.1 s.d. 28.9), kita akan menemukan bahwa para Arahata sebisa mungkin selalu berdiam di dalam Jhâna. Kita harus paham sebabnya, karena sebagian orang heran mengapa para bhikkhu ini selalu berdiam dalam Jhâna. Apakah mereka tidak ingin menghadapi kenyataan dunia, tetapi ingin lari dari kenyataan dan berdiam dalam Jhâna?

Jika kita memahami Dhamma dan berpikir secara seksama, kita akan paham sebenarnya alasannya bukanlah demikian. Buddha menjelaskan di Anguttara Nikaya 1.6.1 bahwa batin kita cemerlang tetapi karena perhatian kita teralihkan kepada enam objek luar, batin kita tercemar dan hilang kecemerlangannya. Ketika kita berdiam dalam Jhâna, batin kita menjadi terfokus, perhatian kita tidak teralihkan melalui enam pintu indera dan batin menjadi cemerlang.

Terjemahan umum dari kata Jhâna – seperti "keadaan tanpa sadar", "merenung", dan sebagainya – tidak cukup memuaskan dan bahkan menimbulkan kekeliruan, sehingga orang-orang salah paham terhadap Jhâna. Kemudian, mereka menggunakan istilah "kekhusyukan meditatif" dan "kekhusyukan mental". Istilah ini memiliki makna yang lebih tepat. Jhâna secara harfiah berarti bercahaya/cemerlang. Jadi akan lebih tepat jika Jhâna diterjemahkan sebagai "keadaan mental yang bercahaya/cemerlang" karena ketika seseorang mencapai Jhâna batinnya terpusat, dan terang, bercahaya.

Di Anguttara Nikaya 4.41, Buddha menjelaskan bahwa keadaan batin yang bercahaya adalah sesuai sekali untuk mencapai pengetahuan dan penglihatan. Perlukah alasan lain yang lebih meyakinkan untuk berdiam dalam Jhâna?

Ketika seseorang berdiam dalam Jhâna, sebenarnya dia kembali ke dalam batinnya. Dia menjadi sadar bahwa dunia ini mirip dengan sebuah mimpi – apa yang dilihat, didengar, diciumnya, dan sebagainya, sebenarnya adalah buatan batinnya. Ketika kita berada dalam keadaan mimpi, kita merasa segala sesuatu seperti nyata; tetapi ketika kita bangun maka kita tahu itu hanyalah sebuah mimpi. Jadi bersesuaian dengan hal tersebut, sekarang dunia begitu penting bagi kita, semuanya kelihatan nyata, tetapi bagi seorang Arahata yang telah tercerahkan, dunia ini tidaklah nyata, hanya bagaikan sebuah mimpi, tetapi penuh dengan penderitaan. Oleh karena itu, para Arahata tidak ingin "berdiam di dunia" tetapi lebih memilih berdiam dalam Jhâna.

## PELEPASAN RINTANGAN-RINTANGAN

Banyak orang memiliki pandangan salah bahwa pencapaian Jhâna tidaklah begitu bermanfaat, karena semua rintangan muncul kembali ketika seseorang keluar dari Jhâna. Ada sebuah Sutta dalam Samyutta Nikâya (No. 54.2.2) dimana Buddha mengatakan bahwa siswa Ariya (Sekha) telah melepaskan rintangan-rintangan (di sini mungkin Beliau bermaksud menyebut mereka yang telah mencapai Jhâna), sementara seorang Arahata bukan saja telah melepaskan rintangan-rintangan melainkan telah mencabut sampai ke akar-akarnya. Rintangan-rintangan menghalangi kita seperti ilalang (rumput liar). Akan tetapi, bagi seseorang yang telah mencapai Jhâna, dia telah memotong semua ilalang walaupun tidak sampai ke akar-akarnya.

Mengenai pelepasan lima rintangan oleh seseorang yang telah mencapai Jhâna juga didukung oleh Sutta-Sutta lainnya. Contohnya, ada satu Sutta (Majjhima Nikaya 68), dimana Buddha sedang mengarahkan sejumlah bhikkhu. Beliau memberitahukan mereka bahwa jika seseorang tidak meraih pîti dan sukha (kegirangan and kebahagiaan), maka rintangan-rintangan menyerbu dan menetap dalam pikirannya. Sebaliknya, ketika dia meraih pîti dan sukha atau sesuatu yang lebih tinggi lagi (maksudnya Rûpajhâna atau Arûpajhâna), maka rintangan-rintangan tidak lagi menyerbu dan menetap dalam pikirannya.

Dalam Sutta lainnya (Majjhima Nikaya 14), seorang suku Sakya terkemuka, keluarga Buddha yang bernama Mahânâma, datang mengunjungi Buddha. Dia berkata bahwa dia memahami Dhamma dan tahu bahwa beberapa hal seperti keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin adalah salah, namun walaupun dia memahami Dhamma, ternyata keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin masih menyerbu dan menetap dalam pikirannya; dan dia ingin tahu sebabnya. Buddha berkata, "Walaupun seorang siswa Ariya telah melihat dengan jelas apa adanya dengan kebijaksanaan bagaimana kesenangan indera memberikan sedikit kepuasan, banyak penderitaan, banyak keputus-asaan, dan betapa besarnya bahaya di dalamnya, selama dia belum mencapai pîti dan sukha yang terlepas dari kesenangan indera, terlepas dari keadaan yang tidak baik, atau belum mencapai sesuatu yang lebih damai daripada hal itu, dia masih mungkin ditarik kesenangan indera".

Menurut Kitab Ulasan, Mahânâma telah menjadi seorang Sakadâgâmi tapi belum mencapai Jhâna. Sutta ini menunjukkan hanya ketika kita mencapai Jhâna kita tidak lagi diperbudak oleh hawa nafsu.

Di Sutta lainnya (Samyutta Nikaya 42.13), seseorang datang berbicara kepada Buddha. Dia berkata bahwa ada banyak guru dengan ajaran yang berbeda-beda. Dia jadi ragu. Siapa yang mengajarkan kebenaran?

Buddha berkata bahwa dia tidak akan memiliki keraguan lagi jika dia dapat mencapai ketenangan mental. Buddha sedang mencoba menjelaskan kepada pria ini jika dia mencapai ketenangan mental maka dia tidak akan memiliki keraguan karena dia bisa melihat dan memahami segala sesuatunya dengan jelas.

Satu-satunya kondisi untuk melihat segala sesuatunya dengan jelas apa adanya (yathâ-bhûta-nâna-dassana) disebutkan di Sutta-Sutta sebagai Samâdhi (yakni Jhâna). Jika anda belum mencapai Samâdhi, anda tetap tidak dapat melihat segala sesuatu dengan jelas apa adanya karena anda masih diliputi oleh lima rintangan. Sama halnya ketika anda sedang mengenakan kacamata hitam, tak peduli betapa besarnya usaha anda memandangi, anda tidak pernah bisa melihat warna sesungguhnya. Hanya ketika anda melepaskan kaca mata hitam tersebut, anda dapat melihat warna dengan jelas.

## NÂMA-RÛPA

Interpretasi Nâma-Rûpa sebagai Batin dan Materi, atau Batin dan Jasmani, juga bertentangan dengan Nikâya. Di Digha Nikaya 15 dan Majjhima Nikaya 9, Nâma didefinisikan sebagai kontak, perasaan, persepsi, pertimbangan, dan kehendak. Lima Khandha atau lima kelompok kehidupan adalah badan jasmani, perasaan, persepsi, kehendak, dan kesadaran.

Umumnya, empat yang terakhir – perasaan, persepsi, kehendak, dan kesadaran disebut sebagai pikiran, bagian mental.

Tetapi, ketika anda meninjau "Nâma", kesadaran tidaklah termasuk di dalamnya. "Rûpa" didefinisikan sebagai empat elemen utama – tanah, air, api, angin – dan materi yang diperoleh darinya. Empat elemen utama ini tidaklah berarti tanah, air, api, dan angin sungguhan. "Tanah" merujuk pada suatu kepadatan dan kepadatan adalah sifat yang dirasakan darinya. Anda merasakan sesuatu yang padat/keras dan anda menyebutnya sebagai elemen tanah, misalnya plastik ini keras dan disebut sebagai elemen tanah, tetapi tentu bukan tanah sungguhan. "Air" merujuk pada sifat perpaduan/pencampuran, karena air membawa benda-benda bersamanya. Karena tubuh kita terdiri dari air, kita memiliki bentuk tertentu; tetapi jika anda mengeluarkan semua airnya, tubuh ini akan remuk, tidak dapat berpadu bersama. "Api" merujuk pada panas. "Angin" merujuk pada gerakan. Jadi empat elemen ini adalah jenis sifat-sifat yang dirasakan.

Di Samyutta Nikaya 12.7.67, disebutkan bahwa Viññâna (kesadaran) dan Nâma-Rûpa muncul dan lenyap bersamaan. Ada sebuah perumpamaan bahwa Nâma-Rûpa dan kesadaran adalah seperti dua ikat alang-alang, bersandar saling menyokong, sehingga berdiri bersama dan jatuh juga bersama.

Jadi Nâma-Rûpa seharusnya berarti fenomena yang disadari oleh kesadaran, karena saat kesadaran muncul, anda harus menyadari sesuatu. Jika anda tidak dapat menyadari sesuatu, anda tidak dapat memiliki kesadaran.

Kesadaran hanya berarti menyadari sesuatu. Sesuatu yang disadari oleh kesadaran, keseluruhan dari fenomena yang disadari oleh kesadaran, sebenarnya adalah Nâma-Rûpa. Nâma-Rûpa memiliki dua aspek: aspek mental dan aspek materi. Oleh sebab itu, "Nâma-Rûpa" seharusnya didefinisikan sebagai "Mentalitas dan Materialitas", dua aspek dari fenomena mengenai kesadaran.

Ada beberapa Sutta yang mendukung penjelasan ini. Di Samyutta Nikaya 12.2.19, disebutkan bahwa "hanya tubuh ini dan 'Nâma-Rûpa' di luarnya, yang menimbulkan kontak dan enam landasan indera". Dengan kata lain, ada tubuh ini dan Nâma-Rûpa di luar darinya.

Di Samyutta Nikaya 47.5.2, disebutkan bahwa "dengan munculnya Nâma-Rûpa, muncullah pikiran, dengan lenyapnya Nâma-Rûpa, pikiran juga lenyap." Jika anda mengatakan Nâma-Rûpa adalah pikiran dan badan jasmani maka anda harus mengatakan, "dengan munculnya Nâma maka muncullah pikiran; dengan lenyapnya Nâma maka lenyaplah pikiran". Jelas bukanlah demikian.

Dalam Anguttara Nikaya 9.2.14, dinyatakan bahwa "landasan dari sankappavitakkâ (pikiran yang berkehendak) adalah Nâma-Rûpa". Landasan berpikir adalah Nâma-Rûpa, dan bukan "Nâma". Jika Nâma adalah pikiran maka anda harus mengatakan "landasan dari pikiran yang berkehendak adalah Nâma", tetapi di sini disebutkan landasan untuk pikiran yang berkehendak adalah Nâma-Rûpa.

Jika kita berkesimpulan bahwa Nâma-Rûpa berarti mentalitas dan materialitas (keseluruhan fenomena yang dihadirkan untuk kesadaran), maka kita memiliki pandangan yang sangat berbeda dengan apa yang telah diajarkan di beberapa buku. Apa yang telah diajarkan sekarang ini adalah bahwa dunia terdiri dari batin dan materi, segala sesuatu yang ada adalah batin dan materi. Saat anda mengatakan bahwa segala sesuatu adalah batin dan materi, maka berarti batin dan materi adalah terpisah. Tetapi ketika anda mengatakan Nâma-Rûpa adalah mentalitas dan materialitas (yang dihadirkan untuk kesadaran) maka anda menyadari, seperti yang dikonfirmasi di Sutta Digha Nikaya 11 bahwa dunia sebenarnya berada dalam kesadaran kita.

Di Sutta Digha Nikaya 11, Buddha mengatakan: "Tetapi, bhikkhu, kalian tidak seharusnya mengajukan pertanyaan dengan cara ini: 'Di manakah empat elemen utama – tanah, air, api, angin – lenyap tanpa sisa?' Sebaliknya, inilah cara pertanyaan tersebut seharusnya ditanyakan. 'Di manakah tanah, air, api, angin tersebut tidak menemukan landasan? Di mana panjang dan pendek, kecil dan besar, indah dan buruk – di mana Nâma-Rûpa sepenuhnya dihancurkan?'

Dan jawabannya adalah: 'Di mana kesadaran tidak muncul, tidak terbatas, bercahaya; di sanalah tanah, air, api, dan angin tidak menemukan landasan. Di sanalah panjang dan pendek, kecil dan besar, indah dan buruk – di sana Nâma-Rûpa sepenuhnya dihancurkan. Dengan lenyapnya kesadaran, semua ini dihancurkan.'

Jadi, jelaslah bahwa dunia (yakni tanah, air, api, dan angin) hanya muncul bergantung (dengan landasan) pada kesadaran; dunia tidak terlepas dari kesadaran.

## KETIDAKSESUAIAN ANTARA ABHIDHAMMA DAN NIKÂYA-NIKÂYA

Sekarang kita akan mendiskusikan beberapa ketidak-sesuaian yang terdapat antara Abhidhamma dan empat Nikâya asli. Beberapa kontradiksi kelihatannya cukup serius untuk membuat seseorang meragukan Abhidhamma.

Sebagai contoh, salah satu ajaran dalam Abhidhamma adalah bahwa ketika anda mencapai Jalan Mulia (Magga), anda harus segera meraih Buah/Hasil Mulia (Phala). Dengan kata lain, sesaat seseorang mencapai Jalan Mulia, pada saat (kesadaran) berikutnya dia meraih Buah/Hasil.

Ada beberapa Sutta dalam Nikâya asli yang berkontradiksi dengan ini. Salah satunya adalah Samyutta Nikaya 25.1. Dikatakan bahwa ketika seseorang memiliki keyakinan dalam Dhamma (yakni mencapai Jalan Pertama), Buddha mengatakan dengan pasti sebelum dia meninggal dia akan mencapai Buah Pemasuk Arus; tetapi Buddha tidak mengatakan waktunya. Berhubung manusia meninggal pada umur yang berbeda-beda, ini berarti jangka waktu antara Jalan dan Buah bisa saja seketika, bisa satu tahun, atau bisa juga sepuluh tahun, dan seterusnya.

Di Sutta lain, Majjhima Nikaya 142, Buddha berbicara tentang jasa dari pemberian kepada individu tertentu. Jasa terbesar yang bisa anda dapatkan adalah pemberian kepada seorang Sammâsambuddha, kedua seorang Paccekabuddha, dan kemudian seorang Arahat; kemudian kepada seorang yang telah mencapai Jalan Keempat; kemudian seorang Anâgâmî; kemudian seseorang yang telah mencapai Jalan Ketiga; kemudian seorang Sakadâgâmî; kemudian seseorang yang telah mencapai Jalan Kedua; kemudian seorang Sotâpanna; kemudian seseorang yang telah mencapai Jalan Pertama.

Hal itu berarti terdapat delapan jenis orang mulia sebagai tujuan persembahan. Kenyataan bahwa anda dapat mempersembahkan sesuatu kepada pencapai Jalan berarti dia bukan ada hanya untuk sesaat.

Ada satu Sutta lain (Anguttara Nikaya 3.3.21) dimana Buddha berbicara tentang tiga jenis orang mulia, yang satu adalah Kâyasakkhî – Saksi Tubuh, lalu Ditthipatto – Peraih Pandangan, dan terakhir Saddhâvimutto – Bebas dengan Keyakinan. Saat itu, tiga siswa Buddha berargumentasi tentang mana yang lebih baik dari tiga jenis orang mulia tersebut. Kemudian siswa pertama mengatakan jenis pertama (Kâyasakkhî) adalah lebih baik, yang lain mengatakan jenis kedua (Ditthipatto) lebih baik, sedangkan yang terakhir mengatakan jenis ketiga (Saddhâvimutto) adalah lebih baik. Merekapun menjumpai Buddha untuk bertanya. Buddha berkata bahwa sungguh sulit untuk mengatakan yang mana yang lebih baik secara langsung.

Buddha berkata, yang jenis pertama bisa menjadi seorang Sakadâgâmî, Anâgâmî, dan bahkan pencapai Jalan Keempat. Kemudian, Buddha berkata bahwa yang jenis kedua juga bisa menjadi seorang Sakadâgâmî, bisa menjadi Anâgâmî, dan juga bisa menjadi pencapai Jalan Keempat; dan demikian pula yang jenis ketiga.

Menurut Majjhima Nikaya 70, ketiga jenis orang mulia ini belum menyelesaikan tugasnya, dengan kata lain mereka adalah sekha (yang masih belajar).

Di Majjhima Nikaya 27, pencapai Jalan Keempat dikatakan telah memahami Empat Kebenaran Mulia tetapi âsavanya belum dilenyapkan. Hanya ketika âsava-nya dilenyapkan, dia disebut seorang Arahat.

Jadi dari sini, anda memahami bahwa sebenarnya pencapai Jalan Keempat ada, dan bukan untuk sesaat. Jadi, ini adalah salah satu ajaran penting dimana anda menemukan kontradiksi antara Nikâya dan

Abhidhamma. Kontradiksi serius ini sudah cukup menjadi dasar untuk menyangsikan keseluruhan Abhidhamma.

Kontradiksi lainnya antara Nikâya dan Abhidhamma terkait dengan kesadaran Bhavanga. Bhavanga-citta juga disebut Bhavanga-sota, arus Bhavanga.

Bhavanga sama sekali tidak disebutkan dalam semua Nikâya. Ajaran Mahayana tentang kesadaran ke-7 dan ke-8 sangat serupa dengan kesadaran Bhavanga. Mereka mencoba menjelaskan tentang subkesadaran di bawah enam kesadaran normal kita dan juga arus kesadaran yang tanpa akhir.

Abhidhamma mengajarkan bahwa Bhavanga-citta membawakan objeknya (yakni sebab keberadaan) pikiran terakhir dari kehidupan sebelumnya. Sebagai contoh, kesadaran pendengaran membawakan objeknya (dan menjadi penyebabnya) bunyi untuk pemunculannya.

Menurut Patīccasamuppāda, sesuatu yang lenyap tidak dapat memunculkan hal lain. Di dalam hukum asal usul yang saling bergantung ini, ketika sesuatu lenyap, sesuatu yang lainnya lenyap, atau beberapa hal lainnya lenyap; ketika sesuatu muncul, sesuatu yang lainnya muncul. Rumus dasar Patīccasamuppāda adalah: "Bila ini ada, itu akan menjadi; dengan munculnya ini, itu muncul. Bila ini tidak ada, itu tidak akan menjadi; dengan berhentinya ini, itu berhenti."

Tetapi, mereka berkata bahwa pikiran terakhir dari kehidupan lampau berhenti, menyebabkan (setelah itu) kesadaran Bhavanga muncul. Hal ini berkontradiksi dengan Patīccasamuppāda, dan tidak bisa diterima.

Persoalan lainnya di Abhidhamma yang terkait dengan kesadaran Bhavanga adalah bahwa ketika seseorang tidur dia tidak bermimpi; kesadaran Bhavanga-nya bekerja, hanya suatu keadaan yang pasif.

Hal ini sepenuhnya dibantah oleh ilmu pengetahuan. Mereka telah memonitor orang-orang yang tidur dan menemukan bahwa seseorang lebih banyak bermimpi. Biasanya saat kita tidur, kita bermimpi tetapi kita tidak tahu ketika kita bangun. Kita telah melupakan semuanya. Tetapi, jika anda bangun secara tiba-tiba, misalnya karena petir, jam weker, ataupun seseorang membangunkan anda, maka anda tahu bahwa anda sedang bermimpi.

Hal ini sangat alami karena "âsava". "Âsava" berarti "arus mental yang tidak terkendali" dan ini adalah kecenderungan bagi pikiran kita untuk berkeliaran. Kecenderungan ini begitu kuat bahkan pada saat kita sadar, ketika kita tidak melakukan apapun, kita mulai mengkhayal. Bahkan saat kita sedang melakukan sesuatupun, pikiran kita mulai kacau dan memikirkan sesuatu yang lain karena pikiran kita begitu cenderung untuk berkeliaran. Saat anda sadar dan anda sedang mencoba mengendalikan pikiran anda sekalipun, pikiran masih berkeliaran – apalagi ketika anda tertidur, ketika tidak dikendalikan sama sekali.

Interpretasi Abhidhamma terhadap Nâma-Rûpa sebagai Batin dan Materi adalah kontradiksi lainnya dengan Nikâya dan ini telah dijelaskan di bagian sebelumnya.

Inilah beberapa kontradiksi yang serius antara Nikâya dan Abhidhamma. Namun, masih ada beberapa kontradiksi lainnya. Misalnya, di salah satu buku Abhidhamma, Kathâvatthu, disebutkan bahwa tidak ada hewan di alam surga; tetapi lain halnya jika anda membaca Sutta Samyutta Nikaya 11.1.6, 29.3, 30.2, dan Vinaya. Dalam Sutta, kita temukan ada kuda, burung (garuda), ular (nâga), ikan (tīngala), dan sebagainya di alam surga.

Dalam Vinaya, ada insiden tentang seekor nâga yang mengubah wujudnya ke manusia dan menjadi bhikkhu. Ketika ketahuan, Buddha menyuruhnya untuk pergi karena dia secara alami adalah seekor binatang, tidak dapat meraih keberhasilan dalam jalan spiritual.

Selain itu, Kathâvatthu mengajarkan bahwa jika dalam mimpi anda melakukan pembunuhan maka anda bertanggung jawab akan hal itu, yang sesungguhnya tidaklah beralasan. Di dalam Vinaya, seorang bhikkhu yang melakukan perbuatan asusila dalam mimpi tidak dapat disalahkan karena itu hanyalah sebuah mimpi.

Kemudian diajarkan di Abhidhamma bahwa di saat anda meninggal, di saat selanjutnya anda terlahir kembali di kehidupan lainnya. Dengan kata lain, tidak ada jiwa yang berpindah dari kehidupan ini menuju kehidupan selanjutnya. Di Digha Nikaya 28, Buddha memaparkan tentang empat jenis makhluk – yang tidak tahu saat memasuki kandungan dan tidak tahu saat tinggal di sana dan tidak tahu saat keluar dari sana; yang kedua tahu saat memasuki kandungan dan tidak tahu saat tinggal di sana dan tidak tahu saat keluar dari sana; yang ketiga tahu saat memasuki rahim dan tahu saat tinggal di sana dan tidak tahu saat keluar dari sana; dan yang keempat tahu saat memasuki rahim dan tahu saat tinggal di sana dan tahu saat keluar dari sana.

Jika suatu makhluk tahu saat memasuki kandungan, maka ini berarti kesadaran atau pikirannya sedang bekerja, dan ini berkontradiksi dengan ajaran Abhidhamma bahwa kelahiran kembali adalah seketika itu juga. Nyatanya, ada aliran energi batin yang memasuki kandungan.

Begitu pula di Majjhima Nikaya 97 dikatakan bahwa makhluk yang akan terlahir di alam neraka ditarik menuju alam neraka. Kemudian disebutkan bahwa ketika Buddha mengajarkan Abhidhamma, 800 juta dewa menjadi Arahata. Bagaimanapun, di Sutta Anguttara Nikaya 10.7.63, Buddha mengatakan bahwa semua Arahata mencapai tujuannya di sini, yakni di bumi sebagai manusia. Dengan kata lain hanya manusia yang dapat menjadi Arahata.

Sebenarnya uggaha nimitta (bayangan tercapai) atau biasa hanya disebut sebagai Nimitta ini merupakan bayangan atau gambaran yang muncul sebagai hasil dari pemusatan pikiran pada sebuah obyek dan Tahap ini bila dilihat pada tingkat Samadhi, maka ia berada pada tingkat Upacara Samadhi (meditasi tetangga). Disebut Meditasi Tetangga, sebab tingkat pencapaian ini telah sangat dekat dengan pada tingkat Appana Samadhi (Meditasi tercapai).

Faktor-faktor Jhana sudah muncul, namun masih belum kuat dan mantap. Walaupun demikian, Niravana (rintangan batin) telah dapat ditekan dan diendapkan. Selama pikiran terkonsentrasi pada tingkat Upacara Samadhi, Niravana tidak berdaya untuk berperan.

Jadi jika suatu saat, nimitta ini menghilang, hal itu bisa disebutkan sebagai kemunduran dalam meditasi.

wah...OOT nih...., nanti kalau mau dilanjutkan masuk ke Ruang Meditasi pada Thread "Meditasi dalam Praktik" aja deh ya ?....:)

oh sdh oot yah??sy pikir gpp masih di thread meditasi..ok nanti sy pindah aja deh..yg ini sy nyimak aj dl...thanks suhu..

Selain itu, Kathâvatthu mengajarkan bahwa jika dalam mimpi anda melakukan pembunuhan maka anda bertanggung jawab akan hal itu, yang sesungguhnya tidaklah beralasan. Di dalam Vinaya, seorang bhikkhu yang melakukan perbuatan asusila dalam mimpi tidak dapat disalahkan karena itu hanyalah sebuah mimpi.

Kemudian diajarkan di Abhidhamma bahwa di saat anda meninggal, di saat selanjutnya anda terlahir kembali di kehidupan lainnya. Dengan kata lain, tidak ada jiwa yang berpindah dari kehidupan ini menuju kehidupan selanjutnya. Di Digha Nikaya 28, Buddha memaparkan tentang empat jenis makhluk – yang tidak tahu saat memasuki kandungan dan tidak tahu saat tinggal di sana dan tidak tahu saat keluar dari sana; yang kedua tahu saat memasuki kandungan dan tidak tahu saat tinggal di sana dan tidak tahu saat keluar dari sana; yang ketiga tahu saat memasuki rahim dan tahu saat tinggal di sana dan tidak tahu saat keluar dari sana; dan yang keempat tahu saat memasuki rahim dan tahu saat tinggal di sana dan tahu saat keluar dari sana.

Jika suatu makhluk tahu saat memasuki kandungan, maka ini berarti kesadaran atau pikirannya sedang bekerja, dan ini berkontradiksi dengan ajaran Abhidhamma bahwa kelahiran kembali adalah seketika itu juga. Nyatanya, ada aliran energi batin yang memasuki kandungan.

Begitu pula di Majjhima Nikaya 97 dikatakan bahwa makhluk yang akan terlahir di alam neraka ditarik menuju alam neraka. Kemudian disebutkan bahwa ketika Buddha mengajarkan Abhidhamma, 800 juta dewa menjadi Arahat. Bagaimanapun, di Sutta Anguttara Nikaya 10.7.63, Buddha mengatakan bahwa semua Arahat mencapai tujuannya di sini, yakni di bumi sebagai manusia. Dengan kata lain hanya manusia yang dapat menjadi Arahat.

Suhu sebenarnya ada jiwa yg berpindah atau tidak sebenarnya?jiwa disini mksdnya roh yah?

hehehe..bukan...bukan....yang tertulis "jiwa" disana sebenarnya hanya mengacu pada istilah "umum"(konvensional) saja, seperti Sang Buddha menyatakan, "Atta, jiwa atau entitas hidup bukanlah kenyataan, hanyalah sekedar istilah umum. Apa yang sebenarnya ada, dalam pengertian mutlak, adalah perubahan yang terus-menerus dari proses jasmani dan batin, suatu fenomena bukan-diri.", jadi jelas disini tidak ada "Jiwa" atau "roh" yang berpindah.

Tapi sebaiknya saya koreksi aja deh...ntar khawatirnya yang baca salah ngerti malah jadi kacau balau pemahamannya.:)

Thanks ya Rekan Vajra..:)

#### PENTINGNYA MEMPELAJARI EMPAT NIKĀYA

Di Sutta Samyutta Nikaya 55.6.3, Buddha menasihati umat awam untuk mempelajari Sutta. Di Samyutta Nikaya 20.7, Buddha memperingatkan bahwa di masa depan, orang-orang tidak akan mempelajari Sutta tetapi lebih senang mempelajari karya dari pengikutnya yaitu bhikkhu lain (yakni buku-buku belakangan) dan ini akan menuntun pada lenyapnya Sutta. Buddha menekankan pentingnya banyak belajar (bāhusacca) dalam banyak Sutta, misalnya di Majjhima Nikaya 43 dikatakan bahwa Pandangan Benar yang didukung oleh banyak belajar menuntun pada pencerahan. Tidak mempelajari Sutta adalah suatu ekstrim sedangkan mempelajari terlalu banyak buku adalah ekstrim yang lainnya – jalan tengahnya adalah mempelajari empat Nikāya asli.

Pentingnya mempelajari Nikāya dapat dipahami dari kenyataan bahwa Buddha mengkhotbahkan 5000 Sutta dan siswa-siswa Beliau disebut Sāvaka (Pendengar). Satu Sutta menjelaskan kebenaran dari suatu sudut tunggal, jadi dengan banyaknya Sutta yang kita pelajari, maka semakin baik pemahaman kita karena kita melihat Dhamma dijelaskan dari berbagai sudut yang berbeda dan kita dapat menghubungkan yang satu dengan yang lainnya.

Pada kenyataannya, kita lihat dari Nikâya dan Vinaya bahwa orang-orang mencapai Sotâpanna hanya dengan mendengarkan Sutta, bukan bermeditasi:

- 1). Sutta Anguttara Nikaya 9.20 mendefinisikan Sotâpanna (Phala Mulia Pertama) sebagai pencapaian Pandangan Benar.
- 2). Di Majjhima Nikaya 43 dan AN 2.11.9, disebutkan bahwa Pandangan Benar (yaitu Sotâpanna) dicapai hanya dengan dua kondisi: (mendengarkan) penuturan orang lain dan memiliki perhatian penuh (Yonisomanasikâra).
- 3). Di Samyutta Nikaya 55.3.4, Buddha berkata bahwa jika pohon-pohon bisa memahami penjelasan Beliau (bukan bermeditasi) maka pohon-pohon pun bisa menjadi Sotâpanna.
- 4). Di Samyutta Nikaya 46.4.8, Buddha berkata bahwa saat seseorang mendengarkan Dhamma dengan penuh perhatian, lima rintangan tidak muncul di diri seseorang dan tujuh Bojjhanga terpenuhi. Ini adalah kondisi untuk pencapaian kemuliaan.
- 5). Di Samyutta Nikaya 55.1.2, karakteristik seorang Sotâpanna adalah: memiliki keyakinan pada Buddha, Dhamma, Sangha, dan Sîla yang sempurna ("Sîla yang sempurna bermakna Sîla Mulia, yang terdiri dari Ucapan Benar (4 Sîla), Perbuatan Benar (3 Sîla), dan Penghidupan Benar) . – tidak disebutkan tentang meditasi, dan lainnya.
- 6). Di Anguttara Nikaya 3.85 dan 9.12, Sotâpanna dan Sakadâgâmi dikatakan memiliki Sîla yang sempurna; Anâgâmi memiliki Sîla dan Samâdhi yang sempurna; Arahat memiliki Sîla, Samâdhi, dan Pañña yang sempurna. Ini berarti bahwa Sotâpanna dan Sakadâgâmi tidak membutuhkan empat Jhâna sementara Anâgâmi dan Arahat harus memiliki empat Jhâna.
- 7). Di Majjhima Nikaya 22, Sotâpanna dikatakan telah melenyapkan tiga belunggu dan Sakadâgâmi telah melenyapkan tiga belunggu dan melemahkan nafsu, kebencian, dan kebodohan. Jadi Sakadâgâmi membutuhkan tingkat konsentrasi tertentu sebelum Jhâna IV (yakni Upacâra Samâdhi) sementara Sotâpanna tidak perlu, dan hanya perlu merenungi dan memikirkan Dhamma yang telah dia pelajari.
- 8). Ada beberapa contoh dalam Nikâya dan Vinaya tentang umat awam yang datang mendengarkan Sutta dari Buddha (persis serupa dengan yang kita miliki dalam Nikâya) untuk pertama kalinya dan mencapai Sotâpanna, misalnya Digha Nikaya 3, Digha Nikaya 5, Majjhima Nikaya 56, Majjhima Nikaya 91, Anguttara Nikaya 8.12, dan Anguttara Nikaya 8.21.

Jadi, ketika Dhamma yang asli masih dapat ditemui di dunia sekarang ini, manfaat yang tak terhingga akan kita dapatkan dengan mempelajarinya.

#### PERTANYAAN:

Jika Jhâna adalah keadaan yang begitu mulia dan akan memberikan kebijaksanaan, kewaspadaan diri yang mendalam, keseimbangan batin, dan sejenisnya kepada anda; mengapa Pangeran Siddhattha tidak mencapai pencerahan ketika mengikuti dua guru sekte lain?

Jalan Mulia Berunsur Delapan terdiri dari delapan unsur dan ada perbedaan antara Konsentrasi Benar dalam Buddhisme dan Konsentrasi Benar di ajaran lainnya. Di ajaran lain, Konsentrasi Benar mungkin saja Jhâna, tetapi dalam ajaran Buddha, Konsentrasi Benar Mulia atau Konsentrasi Benar Buddhis adalah empat Jhâna yang didukung tujuh unsur lainnya dari Jalan Mulia Berunsur Delapan (Majjhima Nikaya 117). Hanya ketika delapan unsur ini bekerja bersamaan, anda dapat mengakhiri penderitaan dan



memperoleh pencerahan. Anda tentu tidak seharusnya hanya menggunakan satu unsur, Konsentrasi Benar saja.

Inilah sebabnya ketika dikatakan bahwa Devadatta mencapai semua Jhâna dan masih saja tidak memperoleh kebijaksanaan, kita katakan pada awalnya dia memiliki pandangan salah, dan karena pandangan salah dia memiliki pikiran salah, karena pikiran salah, dia ingin membunuh Buddha. Bagaimana orang seperti ini bisa menjadi seorang Arahant?

## HILANGNYA DHAMMA SEJATI

Sebelum mengajar orang lain, kita harus mempelajari dan memahami empat Nikâya dengan jelas. Menurut Buddha, mengajarkan yang salah akan menyebabkan hilangnya Dhamma sejati. Dalam Samyutta Nikaya 16.13, Buddha menyatakan ada lima penyebab hilangnya Dhamma sejati.

Dhamma sejati tidaklah hilang secara mendadak bagaikan kapal yang tenggelam. Hilangnya Dhamma sejati akan terjadi secara bertahap.

Lima hal yang menyebabkan hilangnya Dhamma sejati adalah:

- 1). Tidak menghormati Buddha;  
dengan kata lain, orang-orang menganggap dirinya sebagai Umat Buddha namun tidaklah menghormati Buddha seperti kepada makhluk lainnya.
- 2). Tidak menghormati Dhamma, yakni Sutta dari Buddha dalam empat Nikâya.  
Di Samyutta Nikaya 20.7, Buddha berkata bahwa di masa depan orang-orang tidak ingin mendengarkan dan menguasai khotbah-khotbah Buddha. Mereka lebih senang mendengarkan dan menguasai apa yang diajarkan para siswa, yakni bhikkhu lain, dan ini hanya "puisi belaka", dibandingkan dengan ajaran Buddha. Jadi kita harus berkonsentrasi mempelajari empat Nikâya daripada buku-buku lain!
- 3). Tidak menghormati Sangha.  
Dengan berbagai alasan, umat awam mungkin lalai menjalankan tugas mereka dalam menyokong para bhikkhu sehingga garis silsilah Sangha terputus dan punah.
- 4). Tidak menghargai Pelatihan, yakni pelatihan Sîla, Samâdhi, dan Pañña.  
Orang menyepelekan pelatihan ini dan ada yang bahkan berkata bahwa Sîla dan Samâdhi itu tidak perlu, dan sebagainya.
- 5). Tidak menghargai Samâdhi, yakni empat Jhâna.  
Beberapa orang mengajarkan bahwa Jhâna tidak penting dan tidak diperlukan untuk pencerahan. Ini dengan sendirinya akan menyebabkan hilangnya Dhamma sejati.

----- end -----

Sumber : -Y.M. Dhammavuddho Mahâthera . Rujukan Sutta :(Nomor Sutta ditulis berdasarkan Pali Text Society, Inggris):

DN 3: Ambattha Sutta, DN 5: Kûtadanta Sutta, DN 11: Kevatta Sutta, DN 14: Mahâpadâna Sutta, DN 15: Mahânidâna Sutta, DN16: Mahâparinibbâna Sutta DN 21: Sakkapañha Sutta, DN 28: Sampasâdanîya Sutta, DN 29: Pâsâdika Sutta MN 4 : Bhayabherava Sutta, MN 8: Sallekha Sutta, MN 9: Sammâditthi Sutta MN 14: Cûladukkhakkhandha Sutta, MN 22: Alagaddûpama Sutta, MN 24 : Rathavinîta Sutta, MN

26: Ariyâpariyesanâ (Pasârâsi) Sutta, MN 27: Cûlahatthipadopama Sutta, MN 36 : Mahâsaccaka Sutta, MN 43 : Mahâvedalla Sutta, MN 44 : Cûlavedalla Sutta, MN 52 : Atthakanâgara Sutta, MN 56 : Upâli Sutta, MN 64 : Mahâmâlunkya Sutta, MN 66 : Latukikopama Sutta, MN 68 : Nalakapâna Sutta, MN 70 : Kîtâgiri Sutta, MN 71: Tevijjavaccha Sutta, MN 74 : Dîghanakha Sutta, MN 81 : Ghatikâra Sutta, MN 91 : Brahmâyu Sutta MN 97 : Dhanañjâni Sutta, MN 108 : Gopakamoggallâna Sutta, MN 111 : Anupada Sutta, MN 116 : Isigili Sutta, MN 117 : Mahâcattârîsaka Sutta, MN 119 : Kâyagatâsati Sutta , MN 125 : Dantabhûmi Sutta, MN 139 : Aranavibhanga Sutta, MN 142 : Dakkhinâvibhanga Sutta, MN 149 : Mahâsalâyatanika Sutta, SN 11.1.6 : Kulâvaka Sutta, SN 12.1.10 : Gotama Sutta SN 12.23 : Upanisa Sutta, SN 12.2.19 : Bâlapandita Sutta, SN 12.7.67 : Nalakalâpî Sutta, SN 16.13 : Saddhammapatirûpaka Sutta, SN 20.7 : Âni Sutta, SN 22.6.58 : Sammâsambuddha Sutta, SN 25.1 : Cakkhu Sutta, SN 28.1 : Vivekaja Sutta, SN 28.2 : Avitakka Sutta, SN 28.3 : Pîti Sutta, SN 28.4 : Upekkhâ Sutta, SN 28.5 : Âkâsânañcâyâtana Sutta, SN 28.6 : Viññânañcâyâtana Sutta, SN 28.7 : Âkiñcaññâyâtana Sutta, SN 28.8 : Nevasaññânâsaññâyâtana Sutta, SN 28.9 : Nirodhasamâpatti Sutta, SN 29.3 : Uposatha Sutta, SN 30.2: Haranti Sutta, SN 35.206 : Chappânakopama Sutta, SN 36.11 : Rahogata Sutta, SN 41.6 : Dutiyakâmbhû Sutta, SN 42.13 : Pâtaliya Sutta, SN 46.4.8: Âvarananîvarana Sutta, SN 47.1.4: Sâla Sutta, SN 47.1.6 : Sakunagghi Sutta, SN 47.1.8 : Sûda Sutta, SN 47.2.10 : Janapadakalyânî Sutta, SN 47.5.2 : Samudaya Sutta, SN 52.1.3 : Sutanu Sutta, SN 52.1.4 : Pathamakandaki Sutta, SN 53.1.1 : Pathamapâcînaninna Sutta, SN 54.2.2 : Kankheyya Sutta , SN 55.1.2 : Brahmacariyogadha Sutta, SN 55.3.4 : Pathamasaranânîsakka Sutta, SN 55.6.3 : Dhammadinna Sutta, AN 1.6.1 : Pabhassara (Accharâsanghâta) 1, AN 1.20.2 s.d. 1.20.5 : paraaccharâsanghâta Sutta 1-4, AN 2.3.10 : Vijjâbhâgiyâ Sutta , AN 2.11.9 : Âsâ (Âsâduppajaha) 9, AN 3.3.21 : Samiddha Sutta, AN 3.85 Pathamasikkhâ Sutta , AN 3.9.88 : Saupâdisesa Sutta, AN 4.20.194 : Sâmugiya Sutta, AN 4.41 : Samâdhibhâvanâ Sutta, AN 4.61 : Pattakamma Sutta, AN 5.2.14 (5.14) : Vitthata Sutta, AN 5.5.43 : Ittha Sutta , AN 6.29 : Udâyî Sutta, AN 6.6.64 : Sîhanâda Sutta, AN 6.70 : Samâdhi Sutta , AN 7.4 : Vitthatabala Sutta, AN 8.12 : Sîha Sutta, AN 8.21 : Pathama-ugga Sutta , AN 9.2.14 : Samiddhi Sutta, AN 9.4.33 : Anupubbavîhârasamâpatti Sutta, AN 9.4.36 : Jhâna Sutta , AN 9.4.37 : Ânanda Sutta, AN 9.12 : Saupâdisesa Sutta, AN 9.20 : Velâma Sutta, AN 10.7.63 : Nitthagata Sutta

Ternyata memang banyak sekali "Ajaran" yang ditulis di buku-buku komentar ataupun ulasan para cendekiawan mengalami pergeseran makna karena penerjemahan yang kurang tepat, sehingga sering bertentangan dengan Sutta-sutta dalam Tipitaka.

Bhikkhu Dhammavuddho Mahâthera dengan begitu telitinya "memeriksa" kembali ketidaksesuaian antara buku-buku komentar dengan Sutta-Sutta tsb. dan dalam kesempatan ceramahnya di Kuala Lumpur, Beliau menyingkap adanya beberapa ketidaksesuaian yang menyusup ke dalam ajaran Buddha ini.

Inilah salah satu contoh nyata bahwa didalam paham Buddhism tidak begitu saja menelan mentah-mentah semua ajaran yang telah dituliskan dalam "kitab suci terjemahan", komentar-komentar maupun perkataan para guru agama Buddha (Bhikkhu).

Sungguh Mulia ajaran "Ehipassiko" dari Sang Buddha, begitu "Agung dan Dalam" makna Dhamma yang telah di ajarkanNya.

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammâsambuddhassa

Edited by tanhadi, 10 January 2010 - 09:17 AM.

Salam Metta,  
Sabbe satta bhavantu sukhitatta  
Semoga semua makhluk berbahagia

4 kebenaran mulia dan 4 kebenaran bukan tanpa kemuliaan

4 kebenaran mulia

1. kehidupan dan segala unsurnya adalah dukkha
2. dukkha disebabkan keinginan rendah atau nafsu
3. akhirnya segala dukkha adalah tujuan semua yang hidup
4. adanya 8 jalur ariya yang sesuai dengan tujuan semua yang hidup

8 jalur ariya

1. pandangan benar, sesuai 4 kebenaran mulia, tilakkhana, hukum karma yang absolut
2. pikiran benar, akibat sering berada dalam pandangan benar maka akan berpikir benar, yaitu tidak menyakiti makhluk (karuna), tidak merugikan (metta), dan tidak egois (dosa,loba,moha)
3. perkataan benar, akibat sering berada dalam pikiran benar maka akan berkata benar, yaitu tidak menyakiti makhluk, tidak merugikan (berbohong), tidak egois (memecah belah), tidak berputus asa (sia-sia)
4. perbuatan benar, akibat sering berada dalam perkataan benar maka akan berbuat benar, yaitu tidak menyakiti makhluk (membunuh), tidak merugikan makhluk (mencuri), tidak egois (berzina), tidak berputus asa (mabuk-mabukan)
5. mata pencaharian benar, akibat sering berada dalam perbuatan benar maka akan bermata pencaharian benar, yaitu tidak menyakiti makhluk (berhubungan dengan senjata), tidak merugikan makhluk (berhubungan dengan makhluk tak berdaya), tidak egois (berhubungan dengan daging), tidak berputus asa (berhubungan dengan minuman memabukkan), tidak merusak badan (racun)
6. daya upaya benar, akibat berada dalam matapencaharian benar maka akan timbul daya upaya benar, yaitu tidak menyakiti makhluk (melenyapkan keinginan jahat yang timbul), tidak merugikan makhluk (melenyapkan keinginan jahat yang masih bersisa), tidak egois (memunculkan keinginan-keinginan baik), tidak berputus asa (mempertahankan dan melestarikan keinginan-keinginan baik)
7. olah pancakandha perenungan benar, akibat berada dalam daya upaya benar maka akan timbul olah pancakandha perenungan benar, yaitu tidak menyakiti makhluk (perenungan pada tubuh), tidak merugikan makhluk (perenungan pada dhamma), tidak egois (perenungan pada perasaan), tidak berputus asa (perenungan pada pikiran)
8. olah pancakandha pemusatan benar, akibat berada dalam olah pancakandha perenungan benar maka akan timbul olah pancakandha pemusatan benar, yaitu berhubungan dengan tidak menyakiti makhluk (pemusatan pada kebahagiaan semua makhluk-metta), berhubungan dengan tidak merugikan makhluk (pemusatan pada kelenyapan dukkha semua makhluk-karuna), berhubungan dengan tidak egois (pemusatan pada penghargaan pencapaian semua makhluk-mudita), berhubungan dengan tidak berputus asa (pemusatan pada kesadaran kemampuan semua makhluk-upekkha), berhubungan dengan tidak merusak badan (pemusatan pada objek-objek tidak rusak (tanpa batas), yaitu tidak ada rasa sakit (ruangan tanpa batas), tidak ada rasa rugi (kesadaran tanpa batas), tidak ada persepsi ego (kekosongan), tidak ada persepsi pencapaian (tanpa persepsi dan bukan tanpa persepsi)

4 kebenaran bukan tanpa kemuliaan

1. tidak dilahirkan kembali adalah sukkha
2. sukkha disebabkan penerangan dan berada dalam ketiadaan kondisi-nibbana
3. akhir segala sukkha adalah tujuan semua yang tidak dilahirkan
4. adanya 4 jalur ariya yang sesuai dengan tujuan semua yang tidak dilahirkan

4 jalur ariya

1. akibat penerangan dan berada dalam ketiadaan kondisi maka akan timbul kepercayaan bahwa segala sesuatu dan fenomena adalah anatta
2. akibat sering berada dalam kepercayaan anatta maka akan timbul semangat yang anatta
3. akibat sering berada dalam semangat anatta maka timbul kesabaran yang anatta
4. akibat sering berada dalam kesabaran anatta maka timbul welas asih pada segala bentuk maupun tanpa bentuk yang anatta